**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
**Herausgeber:** Office fédéral du sport
**Band:** 4 (2002)
**Heft:** 2

**Artikel:** La journée sportive, un événement en soi!
**Autor:** Lehner, Patrik
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-998920

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

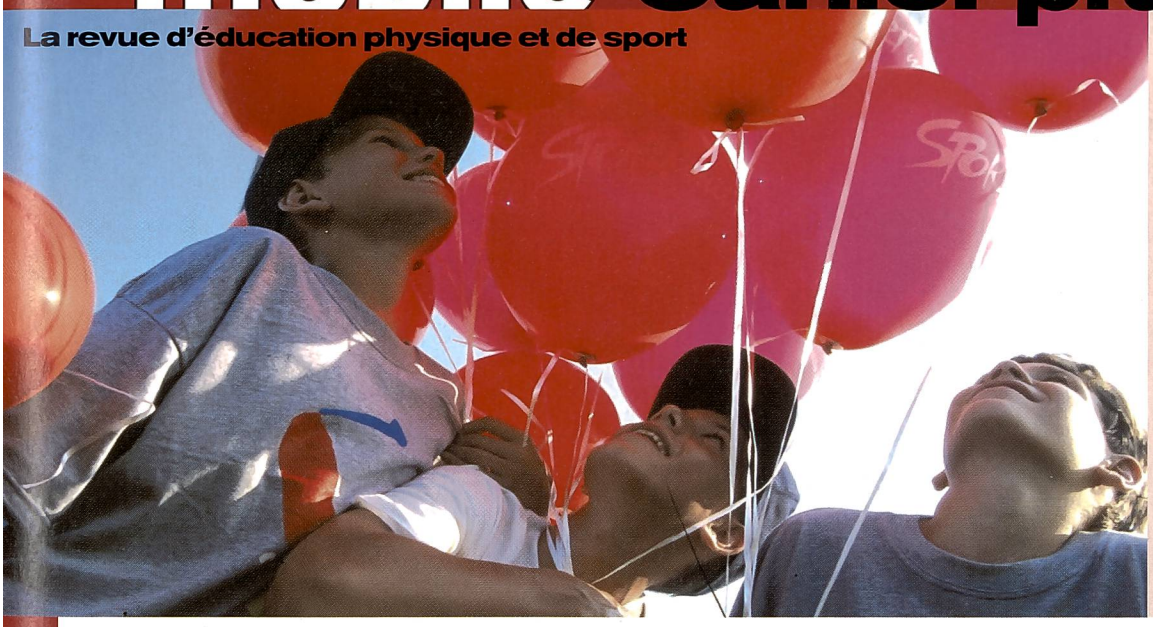
**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 09.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

mobile Cahier pratique
La revue d'éducation physique et de sport
2|02



Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport. «mobile» paraît 6 fois par an.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique au prix de 2 fr. 50 l'unité (frais d'envoi non compris) à l'adresse suivante: Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, 2532 Macolin. Téléphone 032/327 64 18, fax 032/327 64 78. E-mail: mobile@ baspo.admin.ch www:mobile-sport.ch

# La journée sportive, un événement en soi!

L'enseignant désireux de s'échapper du quotidien peut imaginer sa leçon hors des cadres habituels. Qu'il opte pour un tournoi, une journée portes ouvertes, des estafettes ou autres, il portera son attention avant tout sur l'organisation. Le cahier pratique propose au lecteur un large éventail d'idées ainsi que de multiples conseils d'organisation.

*Texte: Patrik Lehner*
*Photos: Daniel Käsermann*

La tendance aujourd'hui est à l'organisation de «sportevents» – manifestations sportives de grande envergure telles que Jeux Olympiques, Championnats du monde, Weltklasse de Zurich, Swiss Indoors, etc. L'éducation physique prend parfois le chemin – certes à un niveau plus modeste – de ce genre de rencontres extraordinaires.

## Les élèves impliqués

Proposer une activité inhabituelle aux élèves ne signifie pas obligatoirement faire du river-rafting, une excursion chère, exclusive, à caractère commercial. Le défi consiste plutôt à mettre soi-même sur pied cette «leçon» différente en impliquant les élèves dans toutes les phases de réalisation. N'oublions pas que pour ces jeunes le programme annexe est généralement plus important que l'activité sportive elle-même, et que les problèmes tels que l'alcool et la drogue se manifestent souvent à ces occasions. Des points dont il faudra impérativement tenir compte lors de la planification initiale.

## Cap sur l'émotion

Nous avons donc axé ce cahier pratique sur l'organisation d'un «sportevent», moment fort de l'année sportive destiné à graver dans la mémoire des participants des souvenirs inoubliables. Nous avons retenu les formes d'organisation prévues pour de petits groupes. Avec quelques modifications, elles s'adapteront très aisément à des contingents plus importants (jusqu'à 100 personnes).

Le cahier pratique s'articule en deux parties: la première jusqu'à la page 8 met l'accent sur des disciplines sportives et des formes de jeux et de compétitions; la deuxième embrasse des domaines plus généraux. Chaque thème propose en complément une petite bibliographie et des liens Internet.

## Sommaire

Partir du bon pied 2
Pas à pas avec la liste de contrôle 3
Des jeux à en perdre le nord 4
Estafettes par monts et par vaux 5
Olympiades d'été... 6
... et d'hiver 7
Les nouveaux travaux d'Hercule 8
Du jeu à la fête 9
Journée «roue libre» à vélo 10
Vers d'autres horizons 11
Un pour tous, tous pour un! 12
A la recherche de ses limites 13
Tout est possible, ou presque! 14



HELVETIA PATRIA

# Partir du bon pied

En sport, toute organisation de compétition, de manifestation ou d'activité passe par différentes phases de travail demandant à être planifiées, coordonnées et harmonisées.

Il s'agit avant tout de constituer un comité d'organisation. Ni trop petit ni trop grand, il regroupera différentes personnes – pas forcément des enseignants ou des entraîneurs, mais aussi des parents d'élèves, des membres du club, etc. – chargées d'un domaine précis.

### Déléguer les responsabilités

La mise sur pied d'une manifestation d'une certaine ampleur exige la mise en place d'un organigramme structuré avec l'attribution de secteurs – secrétariat, finances, médias, construction, technique, compétitions – à différents responsables. Des responsables qui, lorsque leurs secteurs se recoupent – par exemple, «marketing» et «RP / médias» – entretiendront d'étroites relations. Sans oublier une répartition claire des compétences, même lors de plus petites manifestations.

### La liste de contrôle comme fil rouge

Le comité d'organisation élabore un concept général qui sera présenté et discuté lors de sa première séance. A cet égard, l'utilisation d'une liste de contrôle *(cf. page 3)* lui facilitera la tâche: les 7 points de la liste seront alors commentés et approuvés à l'unanimité au sein du CO. Mieux vaut consacrer du temps au départ que de devoir modifier le concept en cours de route par manque de clarté initiale.

### L'argent, nerf de la guerre

Même les plus petites manifestations demandent un certain investissement. Pour cette raison, il convient d'aborder dès la phase de planification les éventuelles répercussions financières pour les élèves et les membres du club. Parfois, faute de moyens, la manifestation devra même être supprimée, à moins de trouver quelques ressources:

- stand de gâteaux dans la zone piétonne ou la cour de récréation;
- restaurant et bar dans le cadre d'une fête de village;
- démonstration de gymnastique;
- opération lavage de voitures et nettoyage de vélos.

**Patrik Lehner**
le rédacteur de ce cahier pratique, est maître d'éducation physique, chef de la branche J+S «Sport de camp / trekking» et chargé de cours à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Bâle.
Adresse: school.sports@datacomm.ch

## Plus sur ce thème

Le nouveau CD-Rom «Club sportif», destiné aux petits et grands clubs, aux bénévoles et professionnels, contient les documents essentiels à la bonne marche administrative d'un club sportif:

- Listes de contrôle et modèles de documents à copier et retravailler
- Informations générales et essentielles concernant le travail au sein d'un club
- Liens des principaux sites du sport suisse
- Structure simple et visuelle pour facilter l'utilisation

Le CD-Rom peut être obtenu pour Fr. 50.– à l'adresse suivante: Swiss Olympic, «club-sportif», CP 202, 3000 Berne 32, ou directement via internet: www.swissolympic.ch

HELVETIA PATRIA

# Pas à pas avec la liste de contrôle

**Etapes**
Questions fondamentales qu'un club doit se poser avant d'organiser une manifestation:

**1. Objectif**

*Que visons-nous?*
- Une meilleure image du club
- Un engagement des membres envers leur club
- Une augmentation du nombre de membres
- Une plus grande solidarité à l'intérieur du club

**2. Genre**

*Quelle sorte de manifestation voulons-nous organiser?*
- Compétition (régionale, cantonale, nationale)
- Journée sportive
- Compétition de sport de masse / d'élite
- Activité récréative (fête de jeux, balade)

**3. Participants**

*Qui participe?*
- Membres du club, personnes extérieures
- Sportifs connus
- Juniors, seniors
- Familles des membres
- Hommes politiques

**4. Date**

*Quand est prévue la manifestation?*
- Date, heure, date de remplacement
- Durée (une ou plusieurs journées)

**5. Lieu**

*Où est prévue la manifestation?*
- Sur les installations du club
- Sur les installations d'un autre club
- Sur des installations improvisées du club

**6. Financement**

*Comment l'activité sera-t-elle financée?*
- Revenus de la manifestation (inscriptions des concurrents, billets des spectateurs, restauration)
- Contributions des sponsors
- Dons
- Caisse du club
- Subventions de la fédération

**7. Organisation**

*Qui organise la manifestation?*
- Membres du club
- Comité d'organisation ad hoc
- Mandat à des personnes externes

**C'est parti!**

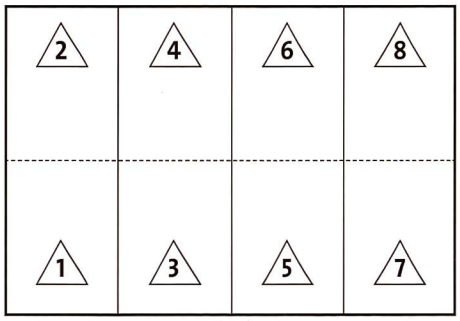
*A-t-on répondu à toutes les questions?*
- Oui? Alors départ!

# Des jeux à en perdre le nord

Les tournois représentent toujours des moments forts de l'enseignement et de l'entraînement. Oublions, pour une fois, le schéma traditionnel et découvrons de nouvelles formes.

## Organisation

**Tournois par tirage au sort**
Numéroter les terrains de jeu de 1 à X. Chaque joueur tire au sort son terrain avant chaque match, puis il joue pendant un certain temps au mini-volley, au badminton, etc. Chaque victoire vaut 2 points, le match nul, 1 point. A la fin, additionner tous les points marqués. La solution du tirage au sort peut amener les mêmes joueurs à se rencontrer plusieurs fois.



Organisation des terrains

**Tournoi par tirage au sort**

| | |
|---|---|
| Match gagné | 2 points |
| Match nul | 1 point |
| Match perdu | 0 point |

Nom: Place:

| | Résultat | Points |
|---|---|---|
| 1er tour | : | |
| 2e tour | : | |
| 3e tour | : | |
| 4e tour | : | |
| 5e tour | : | |
| 6e tour | : | |
| 7e tour | : | |
| 8e tour | : | |
| 9e tour | : | |
| 10e tour | : | |
| Différence: | Total: : | |

Feuille de résultats

## Autres formes de tournois

**Tournoi par roulement**
Tous les joueurs s'affrontent.

**Tournoi par K.-O.**
Le perdant est éliminé et le gagnant participe au tour suivant. Forme souvent appliquée dans les tournois officiels des jeux de renvoi.

**Tournoi un contre un**
Toutes les équipes (tous les joueurs) se rencontrent dans un ordre donné.

**Tournoi composite**
Divers jeux sur différents terrains.

**Tournoi handicap**
Handicap aux joueurs plus forts (par exemple, terrain plus grand) afin de garantir des matchs intéressants malgré la différence de niveau des joueurs.

**Tournoi américain**
Forme de tournoi se jouant à un contre deux.

## Variantes

- Jouer par équipe de deux ou plus.
- Donner des tâches particulières ou des handicaps aux meilleurs joueurs pour équilibrer le niveau.

## Objectifs

- Travailler la compétence sociale en changeant de partenaire ou d'adversaire.
- Savoir accepter un partenaire attribué par tirage au sort.

## Plus sur ce thème?

La brochure J + S «Formes de tournois» est une source inépuisable pour donner à vos joutes une tournure originale. Source: Office fédéral du sport de Macolin, documentation J+S, 2532 Macolin. E-mail: dok.js@baspo.admin.ch.
**N° de commande: 30 80 055 f**

**Internet:** vous trouverez un exemple de tableau de tournois sous www.baspo.ch → Jeunesse + Sport → Disciplines sportives J+S → Tennis

HELVETIA PATRIA

# Estafettes par monts et par vaux

Les courses de relais permettent d'utiliser judicieusement le terrain et l'infrastructure à disposition. Les différentes étapes qui les composent – par exemple lacs, établissements de bains publics, collines, champs ou installations sportives – les rendent particulièrement attrayantes.

## Organisation

Pour une estafette polysportive, il est préférable d'engager des spécialistes pour chaque étape. Les possibilités d'organisation varient en fonction du lieu et de la saison. Les étapes offrent de nombreuses possibilités.

### En été

Course de côte, VTT, trottinette, planche à voile (pagayer!), patinage inline, course en descente, natation, transport en chariot, course en tandem, etc. Les premiers concurrents de chaque équipe prennent le départ toutes les deux minutes. Placer un chef de poste (engager si possible les parents!) à chaque changement de discipline.

### En hiver

Slalom à ski / snowboard, VTT, ski de fond, course de côte, luge, glissade sur chambres à air de camion, patinage, construction d'une tour de neige, raquettes à neige.

## Estafettes pour chaque jour

### Estafette aux dés

Un circuit est divisé en six portions de parcours différentes. Le premier relayeur lance le dé et court jusqu'à la marque correspondant au numéro. Dès qu'il est arrivé le deuxième fait de même et ainsi de suite. Le 1 correspond à la distance la plus courte, 6 à la plus longue. Quel groupe parvient le premier à terminer quatre, six boucles?

### Estafette-rencontre

Chaque équipe est divisée en deux groupes distants de 20 à 50 mètres qui se tiennent face à face. Les premiers coureurs de chaque groupe partent en même temps, se tournent autour et reviennent à leur point de départ. Les deuxièmes font alors de même. Quel groupe parviendra en premier à six tours?

### Course au jass

Quatre groupes, cœur, carreau, trèfle et pique, se tiennent au départ. Les premiers coureurs de chaque groupe partent en même temps et retournent une carte du jeu posé à l'arrivée. Si sa couleur correspond à celle du groupe, ils la prennent avec eux, sinon, ils la laissent sur place et donnent le relais au suivant. A la fin, les groupes «jassent» avec les cartes récoltées.

## Objectifs

- Acquérir un bon esprit d'équipe, qualité primordiale pour ce genre de compétition où chaque participant peut valoriser ses points forts;
- Associer différentes disciplines sportives et formes de mouvement.

## Autres formes de course

- A travers une grande ville (en plusieurs étapes);
- Sur le sommet d'une montagne / autour d'un lac / à travers une ville (p. ex. triathlon inferno / estafette SOLA);
- Avec divers moyens de locomotion (p. ex. Swiss Citypower-Gigathlon).

## Plus sur ce thème

Toutes les informations relatives aux manifestations de courses à pied sont regroupées dans le «Guide 2002 des courses populaires», agrémentées de petits conseils bons à savoir.
Commande: Fédération suisse d'athlétisme, CP 45, 3250 Lyss.
Tél.: 032 / 387 38 00. E-mail: slv@swiss-athletics.ch.
Informations: www.swiss-athletics.ch

# Olympiades d'été...

Si la course, le lancer et le saut composent toujours le plat de résistance des leçons, force est de constater que la journée sportive traditionnelle n'a plus la cote d'autrefois! Il est temps de réagir et de remplacer la compétition individuelle classique par des variantes plus attrayantes.

## Organisation

Travail par groupes:

- autant de groupes que de stations;
- durée par station: environ 15 minutes;
- après 4 stations: pause de 15 minutes environ;
- un responsable par station (moniteur ou élève blessé).

Variantes pour les degrés d'enseignement moyen et supérieur:

### Scrabble

Groupes de 10 participants (possibilité de faire des changements) qui courent sur une piste circulaire. Chaque groupe choisit un chiffre entre un et six. Après chaque tour, on lance le dé. Celui qui obtient le chiffre choisi peut tirer une lettre du scrabble. Après 7 minutes, le jeu est interrompu pour que le groupe essaie d'écrire un mot avec les lettres à disposition. Celles qui sont utilisées donnent droit à des points. Quelle équipe en totalise le plus?

### Balle dans le sac

Groupes de 10 participants qui courent sur une piste balisée. Après un tour, chaque coureur essaie d'envoyer une balle de tennis à un coéquipier, placé de manière à pouvoir l'attraper avec un sac en plastique / à ordures. Quelle équipe récolte le maximum de balles en 6 minutes?

### Saut à la corde

Deux élèves font tourner la corde et dix autres sautent à l'unisson. Quelle équipe effectue le plus de sauts consécutifs sans faute?

### A l'assaut de la Tour Eiffel

Les élèves de chaque groupe sautent tour à tour par-dessus une latte (la hauteur est laissée au choix des élèves) sur un épais matelas. Un élève peut prendre le départ dès que le camarade qui le précède a atterri sur le matelas. Quelle hauteur atteint le groupe en huit minutes? Arrive-t-il à sauter plus haut que la Tour Eiffel (hauteur de 274 m)?

### Vol long courrier

Remettre à chaque équipe 16 feuilles de papier pour confectionner 16 avions. Après cinq minutes environ, les avions s'envolent. Attribuer des points (de 1 à 10) en fonction des zones d'atterrissage.

## Variantes

Ces variantes doivent pouvoir être adaptées aux conditions. En les modifiant quelque peu, certaines d'entre elles peuvent également se dérouler en piscine (p. ex. le «Scrabble»).

## Objectifs

Apprendre à mieux se connaître, à s'entraider, à lutter ensemble.

## Plus sur ce thème

Le fichier «Joutes sportives, jours de fêtes», édité par le Service d'éducation physique du canton de Vaud, propose de multiples suggestions d'activités ludiques destinées avant tout aux classes enfantines et primaires. Il fait l'objet d'une présentation détaillée aux pages 6, 7 et 8 du présent numéro. Il peut être commandé pour le prix de Fr. 10.– au Service d'éducation physique du canton de Vaud, chemin de Maillefer 35, 1014 Lausanne. Tél.: 021 / 316 39 39, fax: 021 / 316 39 48.

HELVETIA PATRIA

# ... et d'hiver

Ce genre d'olympiade permet aux participants de multiplier les expériences dans la neige et remplace ainsi, de façon ludique, l'entraînement hebdomadaire du club.

L'olympiade d'hiver est planifiée en fonction des participants et de l'environnement. Chaque groupe est responsable d'un poste.

## Organisation

Les activités sont à réaliser au sein du groupe. Fixer un nombre minimal de participants lorsque l'effectif des groupes varie.

**Slalom**
Effectuer un slalom parsemé d'obstacles avec des skis courts.

**CO sur neige**
Parcourir le trajet d'une mini-course d'orientation en raquettes à neige.

**Luge de secours**
Réaliser une descente avec une luge de secours (un participant, qui joue le rôle du blessé, est empaqueté sur la luge).

**Devinette**
Résoudre une énigme près d'une cabane (questions se rapportant aux avalanches, à la signalisation des pistes, au village, etc.).

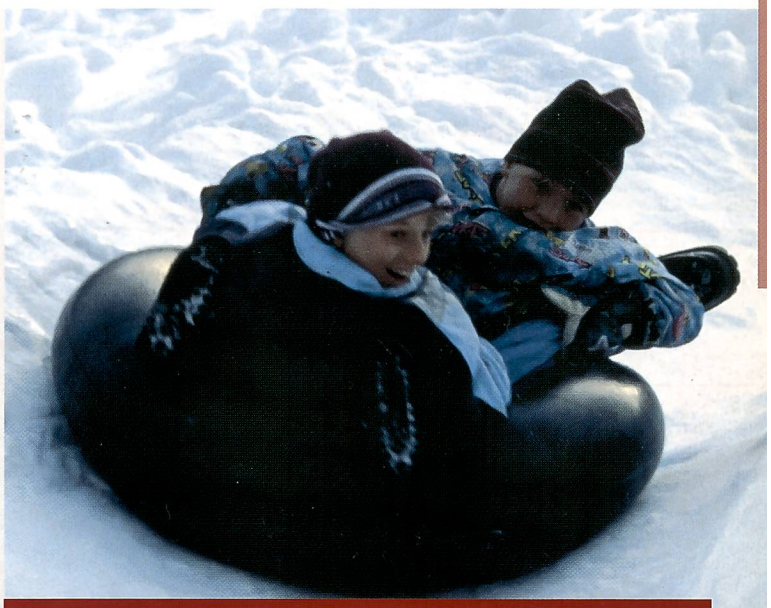
**L'aveugle**
Descendre (pente pas trop raide!) avec ses propres skis, les yeux bandés (ou avec des lunettes noires). Chaque «aveugle» est guidé par un camarade.

**Lancer de la chaise à traire**
«Boccia» sur glace.

**Course de luge**
Descente en luge chronométrée.

**Tour Eiffel**
Construire la plus haute tour de neige en cinq minutes.

**Sculptures de neige**
Tailler des sculptures qui seront appréciées par un jury. Définir au préalable le thème et le temps de travail.



## Variantes

- Organiser une excursion en raquettes à neige;
- Prévoir du ski de fond et du patinage comme programme de rechange;
- Construire des sculptures de neige ou un igloo.

*Pour les hivers «verts»:*

- Excursion nocturne avec flambeaux;
- Course parsemée de postes à travers le village (CO);
- Sports sur un champ de glace (patinage, hockey sur glace, curling, etc.).

## Objectif

Permettre aux participants de vivre de nouvelles expériences dans la neige.

## Plus sur ce thème

Ce livre aborde les thèmes principaux liés aux activités hivernales, les comportements adaptés à la montagne et de nombreux conseils pour l'organisation de camps d'hiver.

- *Bürgisser, T.:* «Abenteuer im Winter», Luzern, Rex Verlag, 1993. 77·978

# Les nouveaux travaux d'Hercule

Pour cette forme de compétition, il importe de choisir des épreuves qui privilégient le plaisir plutôt que la victoire.

## Organisation

Attribuer aux participants une série de tâches peu communes qu'ils pourront résoudre individuellement ou en groupe. Pour chaque tâche, ils seront confrontés à de nouveaux adversaires. Les compétitions se succèdent les unes aux autres. Quelques exemples:

**Tutti frutti**
Quatre joueurs forment un carré (env. 2 m d'intervalle entre eux). Chacun tient une balle dans la main et, au signal donné, la lance à son voisin, et ainsi de suite. Le but du jeu: totaliser le plus grand nombre de passes consécutives en 90 secondes.

**Liane de Tarzan**
Un participant essaie de passer d'un caisson suédois à un autre en se balançant aux anneaux. Le parcours est chronométré.

**Course de char romain**
Un participant, installé sur une serpillière ou un bout de tapis fixé à des cordes, se fait tracter par deux camarades. Le chronomètre est arrêté dès que les trois participants ont été tour à tour «cheval» et «cavalier».

**Tour de Babel**
Construire une tour en posant du carton ou des planches sur les quilles amenées une à une par chaque participant. Le premier étage fabriqué, on passe au deuxième et ainsi de suite. Quelle hauteur va atteindre la tour?

**Sortie de prison**
Disposer quatre bancs suédois en rectangle. Quatre participants sont ligotés tibia contre tibia au moyen de quatre cordes élastiques au centre de ce rectangle. Objectif: sortir le plus vite possible de cette «prison» et accomplir un petit parcours.

Photo: Adrian Streun

## Variantes

Les groupes peuvent inventer eux-mêmes de nouvelles formes de compétition, à tester au préalable!

## Objectifs

- Apprendre à résoudre des tâches motrices peu communes;
- Participer, individuellement ou en groupe, même si tout ne fonctionne pas toujours parfaitement!

## Autres activités sportives

- Jeux sans frontières: Former plusieurs groupes. Chaque groupe doit résoudre des tâches à différents postes qui rapportent de 1 à 10 points. Possibilité de jouer son joker à un poste et de doubler ainsi le nombre de points;
- Les gladiateurs: S'inspirer des compétitions d'antan et les adapter aux participants.

## Plus sur ce thème

Voir le fichier «Joutes sportives, jours de fête», cité à la page 6 de ce cahier.



HELVETIA PATRIA

# Du jeu à la fête

L'esprit d'équipe et le plaisir de bouger, tout en en jouant, sont deux aspects primordiaux des joutes sportives... et l'occasion aussi d'expérimenter de nombreuses formes de mouvement en communauté.

Des joutes sportives commencent et se terminent généralement par une activité sociale ou un jeu, pour offrir un cadre à la manifestation. Comme porter ensemble à bout de bras un énorme ballon représentant le globe terrestre, ou se défouler sur le traditionnel «jeu de l'oie».

## Organisation

Dessiner au préalable le «jeu de l'oie» sur une énorme planche au milieu d'un terrain de jeu. Commencer par fabriquer un pion (chaque équipe a le sien!). Lancer ensuite le dé et avancer le pion selon le nombre de points obtenus. Réaliser l'activité prévue par la case occupée par le pion (p.ex. 1 = courir autour d'un terrain de jeu, 2 = porter deux fois un camarade sur une certaine distance, 3 = faire rouler trois fois un médecine-ball sur un mur étroit, etc.). Prévoir des activités simples, sans trop de préparation. La planche de jeu comporte également des cases qui font avancer / reculer ou qui impliquent des activités supplémentaires particulières (à l'instar du vrai jeu de l'oie ):

**Course «citronnée»**
Parcourir une certaine distance tout en poussant un citron au moyen d'une canne d'unihockey ou d'un parapluie.

**Course à deux avec corde à sauter**
Couvrir une distance de 100 m en sautant à la corde, en se tenant par la main, et en brandissant la corde à sauter de l'autre main.

**Lancer de capsules**
Poser 10 capsules à l'envers sur un plateau; les lancer en l'air de manière à pouvoir en rattraper (avec le plateau) le plus possible à l'endroit (au minimum cinq). Qui atteint l'objectif en premier?

Clore la manifestation en formant un cercle, assis sur les genoux de son camarade.

Photo: Adrian Streun

## Variantes

- Jouer sur les 6 cases avec plusieurs groupes à la fois;
- Réaliser parallèlement les premières activités supplémentaires, pour diminuer l'attente.

## Objectifs

- Multiplier des expériences motrices peu communes;
- Prendre plaisir à se dépenser sans contrainte de compétition.

## Plus sur ce thème

Des jeux aux règles claires, bien illustrés et divisés en trois rubriques: avec matériel, sans matériel et dans un cadre spécifique.

- *Albertini, M.-H.; Marino, A:* Jeux de plein air. Paris, Sélection du Reader's digest. 2000. **ESSM 71.2648**

# Journée «roue libre» à vélo

Pour se faire connaître du public, le club ou l'école doit non seulement proposer des activités spéciales, mais aussi et surtout accorder une grande place à l'information.

Une telle manifestation est destinée à un large public, c'est pourquoi elle se tiendra de préférence à l'extérieur, p. ex. au centre du village ou dans un quartier.

## Organisation

Organiser par exemple un tournoi de streetball un samedi après-midi ou proposer des activités à VTT.

**Mini-tournois**
Formes de tournoi pour différentes disciplines sportives *(cf. p. 4)*.

**Spectacles**
Représentations données à heures fixes par des spécialistes. Possibilité d'obtenir des autographes de célébrités sportives.

## Jardin de la petite reine

**Roues exotiques**
Goûter aux plaisirs du tandem «latéral» (pédalage d'un pied), de la petite reine avec guidon renversé, du BMX, etc.

**Parcours d'agilité**
Effectuer un slalom, un slalom sur roue arrière, suivre une ligne, passer sur des tuiles, réaliser un «huit», parcourir une certaine distance sans tenir le guidon, etc.

**Jeux**
«Mettre pied à terre», «lutte pour le ballon», bike-polo, cycle-ball.

**Rallye**
Réaliser différentes activités à chaque poste (p. ex. changer une chambre à air, remorquer, présenter une chorégraphie, transporter de l'eau, etc.).

## Variantes

Activités supplémentaires: un petit half-pipe pour les patineurs inline ou les skateboardeurs. Eventuellement arranger un prêt gratuit de patins inline en collaboration avec le magasin de sport de la région.

## Objectif

Présenter l'offre du club aux habitants du village ou du quartier et les familiariser avec les sports à la mode.

## Autres possibilités

- Organiser une semaine de découverte pour les enfants et les jeunes;
- Organiser des joutes sportives avec plusieurs clubs pratiquant chacun des disciplines différentes.

## Plus sur ce thème

Pour découvrir les différentes facettes et possibilités qu'offre une sortie en VTT.

- *Gerin, Anne:* Le VTT en 10 leçons. Genève, Minerva. 1998. ESSM 75.517


HELVETIA PATRIA

# Vers d'autres horizons

Une manifestation spéciale organisée par un club est l'occasion de mieux se connaître et de resserrer les liens existants. Et pour cela, rien de tel que de sortir des sentiers battus...

Avant de planifier la manifestation, les organisateurs auront tout intérêt à demander l'avis des membres du club, parfois plus inspirés qu'eux! Cette interaction contribuera à effacer les frontières entre dirigeants et membres.

## Organisation

Commencer la journée par un trajet en commun vers l'endroit choisi. Offrir aux membres une journée riche et variée, pleine de mouvements et d'action, favorisant l'échange entre les participants.

**Luge d'été**
Glisser sur des pistes spécialement aménagées à cet effet.

**Vélo-draisine**
Organiser une sortie à vélo sur rails à trois ou quatre roues et doté de plusieurs sièges.

**Trottinette**
Faire une descente (uniquement si l'on y est habitué et équipé en conséquence).

**Curling**
Disputer un tournoi d'après les instructions préliminaires d'un spécialiste.

**CO par équipe**
Participer à une course d'orientation récréative par équipe.

Prévoir une petite collation après la première activité. Se rendre au prochain lieu de rencontre à pied, en patins inline ou à vélo. Proposer d'autres activités, par exemple dans un centre sportif: escalade, beach-volley, tennis, squash, badminton.

**Remarques**

- Veiller à ce que la première partie de la manifestation – qui se vit en commun – corresponde aux goûts de la plupart des participants.
- Choisir deux endroits afin de varier l'offre d'activités. Choisir des destinations accessibles, et planifier le trajet dans le détail.
- Prévoir la question des boissons et des repas.

## Objectifs

- Amener les participants à découvrir quelque chose de nouveau et d'inhabituel;
- Privilégier le plaisir plutôt que la performance.

## Autres possibilités

- River-rafting: Descendre une rivière en canot pneumatique;
- Radeau: Construire un radeau et descendre la rivière (choisir un tronçon adéquat);
- Effectuer une descente en luge ou une randonnée à raquettes;
- S'adresser à des prestataires professionnels disposant des connaissances et du matériel nécessaires. Les guides doivent posséder une formation adéquate (p. ex. formation de la Swiss Outdoor Association).

## Plus sur ce thème

Découvrir les différents terrains de l'aventure, vivre avec la nature, tels sont les thèmes phares de l'ouvrage de Dominique Le Brun.

- *Dominique Le Brun:* Manuel de l'aventure. Trek, 4X4, VTT, escalade, rafting. Paris, Arthaud. 2001. **ESSM 70.3334**

# Un pour tous, tous pour un!

Créer un esprit d'équipe, c'est aussi renforcer l'esprit de collaboration et la confiance mutuelle.

Dès que l'on s'adresse à des prestataires professionnels, on peut bénéficier – à un certain prix! – d'une infrastructure adéquate, des services d'un guide et d'installations spécifiques. Les exemples suivants montrent qu'on peut, avec de l'imagination, offrir des situations de défi intéressantes.

## Organisation

Pratiquer dans la nature ou en salle de gymnastique différents exercices destinés à former une équipe.

### Clôture électrique

Tous les participants du groupe sont réunis d'un côté de la clôture (corde). Fixer la corde à la hauteur des épaules du plus petit. Objectif: passer par-dessus la clôture électrique (corde tendue) sans la toucher. Le tintement d'une clochette (fixée à la corde) signifie que la clôture a été touchée et que tout le groupe doit recommencer.
**Variante:** fabriquer, au moyen d'une corde, une sorte de «toile d'araignée» à travers laquelle doivent passer les participants.

### Trésor dans le lac

Le groupe se rassemble sur la «rive». Objectif: ramener le trésor (sortir les balles d'un seau) à la surface sans toucher le fond du lac (la zone interdite – une surface de 10 m de diamètre – est marquée d'une corde). Au milieu du lac se trouve un arbre. Pour atteindre son objectif, le groupe dispose du matériel suivant: une corde de 40 m, deux cordelettes, deux sangles et deux mousquetons de sécurité. Celui qui touche le fond du lac devient tout de suite aveugle (yeux bandés).

### Traversée d'une rivière

Représenter les rives au moyen de deux cordes distantes de 6 à 8 mètres. La rivière compte trois bancs de sable (caisses) ou plus qui ne peuvent pas tous être atteints directement au moyen d'une poutre. Le groupe reçoit une poutre de plus que le nombre de bancs de sable.
**Objectif:** passer d'une rive à l'autre sans tomber dans la rivière, sous peine de recommencer. Le matériel perdu en cours de traversée (qui touche le sol) est écarté du jeu.

## Variantes

Prévoir des jeux de coopération avec de nouvelles idées. Le cahier pratique de «mobile» 1/01 renferme de nombreux exemples sur le sujet. Il est épuisé mais peut être chargé en version PDF sous: www.mobile-sport.ch → Le site en français → archives → mobile 1/01

## Objectifs

- Créer un esprit équipe;
- Renforcer la confiance mutuelle;
- Chercher des solutions à l'unisson, donc collaborer.

## Plus sur ce thème

L'ouvrage de Claude Lux propose 100 activités et créations illustrées de dessins explicatifs, destinées à communiquer aux enfants la passion de la nature et du plein air.

- *Lux, Claude:* Aventures et découvertes dans la nature. Paris, Hachette. 1996. **ESSM 70.2911**

HELVETIA PATRIA

# A la recherche de ses limites

Sauter à l'élastique représente certainement une expérience inoubliable à bien des égards. Elle reste cependant peu accessible au domaine scolaire. D'autres aventures, engageant aussi le courage, permettent de vivre des sensations hors du commun.

## Organisation

**Les contrebandiers de nuit**
Un groupe de contrebandiers tentent de passer de la marchandise (par exemple, du café) de l'autre côté de la frontière (arbres). Les douaniers essaient de les en empêcher. Les douaniers ne peuvent franchir la frontière alors que les contrebandiers, eux, sont libres de se déplacer sur tout le terrain de jeu. Les douaniers ont chacun une lampe de poche qu'ils brandissent en criant «Stop, contrôle de douane!» dès qu'ils ont repéré un suspect. La personne interceptée est alors fouillée par le douanier qui dispose de deux minutes pour trouver de la marchandise sur lui. Le cas échéant, le contrebandier est mis en prison. Dans le cas contraire, le douanier doit le laisser repartir. Les contrebandiers arrêtés peuvent être libérés par leurs camarades pendant leur transport ou leur séjour en prison («attaques à mains armées»). Arrêter le jeu après 2 ou 3 heures, voire au lever du jour. A gagné l'équipe – contrebandiers ou douaniers – qui compte le plus de grains de café.

**Journée à vélo**
Les élèves se positionnent par petits groupes le long d'un itinéraire circulaire (200 km) et tentent de rallier différents postes placés le long de ce parcours. Ils ont la possibilité, à chacun de ces postes, de décider s'ils veulent continuer ou non. S'ils décident de s'arrêter, ils peuvent alors revenir au centre. Les cyclistes doivent toutefois parcourir au minimum 70 km (retour compris).

**Excursion de nuit**
Effectuer à pied un parcours que l'on a l'habitude de faire à vélo, en train, etc. Possibilité d'aménager des haltes.

## Remarques

- Se préparer en conséquence (10 km ou 15 km de marche);
- Déterminer des points de ramassage (voiture-balai) en cours de route;
- Définir un concept de sécurité: médecin le plus proche? Haltes pour se ravitailler?

## Objectifs

- Découvrir ses propres limites;
- Vivre une expérience exceptionnelle.

## Plus sur ce thème?

Un petit guide de poche à glisser dans chaque sac à dos pour faire le plein d'idées et exploiter les ressources offertes par la nature.

- *Mc Manners, Hugh:* Guide de l'aventure en pleine nature. Paris, Mango. 1997. **74.980**

# Tout est possible, ou presque!

Comme nous vous l'avons montré dans ce cahier pratique, les possibilités d'activités pour les écoles et clubs foisonnent. Pour clore ce sujet, nous vous avons concocté un pot-pourri d'activités hors du commun.

## Week-end polysportif dans un centre de sport

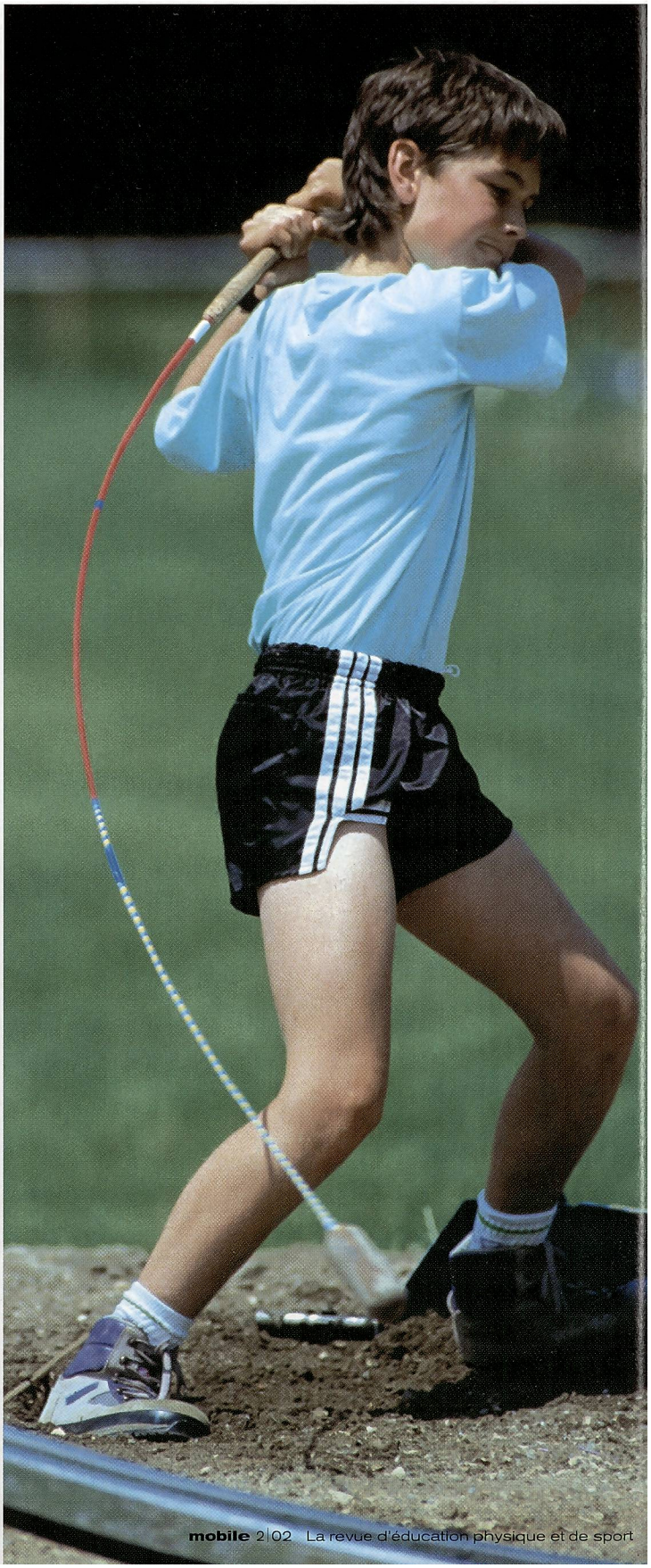
Commencer par une heure d'aérobic en guise d'échauffement et proposer ensuite un choix d'activités: jeux de renvoi, équitation, natation, vélo, etc. Organiser en fin de journée un tournoi (jeux de renvoi) avec tous les membres du club. Puis consacrer le reste de la soirée à la danse et à la musique. Entamer la deuxième journée par un test de condition physique et laisser ensuite les élèves s'adonner à la discipline de leur choix.

## Camp sportif

Familiariser les élèves avec d'autres disciplines sportives susceptibles d'avoir un effet positif sur l'entraînement: vélo, aérobic (endurance); unihockey, handball (résistance); etc.

## Journée découverte

Découvrir des sports d'Extrême-Orient tels que le karaté, le judo, le kendo, etc. Choisir le tai chi et le yoga comme formes d'entraînement complémentaire. Organiser une journée portes ouvertes pour initier les visiteurs aux différentes techniques de base et aux règles de comportement propres au dojo. Ouvrir un dialogue avec les entraîneurs. Programmer une petite compétition en fin de journée et, pourquoi pas, terminer par un repas asiatique.



**Nous remercions** Janina Sakobielski, Cornel Fuchs, Martin Gygax, Walter Mengisen et Max Stierlin pour leur précieuse collaboration dans l'élaboration de ce cahier.

HELVETIA PATRIA

## Tour à vélo

Partir du club à vélo pour une excursion de plusieurs jours avec, chaque jour, une nouvelle activité au programme (par exemple: visite d'une grotte touristique, d'un musée, d'une ville, etc.).

## Week-end au bord du lac

Monter les tentes au bord du lac. Durant la journée, pratiquer diverses activités aquatiques ou nautiques: voile, canoë-kayak, planche à voile, aviron, etc. Le soir, organiser un tournoi de beach-volley. Changer d'activité chaque matin.

## Week-end à la montagne

Organiser une randonnée à raquettes (location dans les magasins spécialisés) jusqu'à une cabane de montagne. Construire un igloo à côté de la cabane et, le soir, jouer et discuter au coin du feu ou dans l'igloo. Dormir dans la cabane ou dans l'igloo. Attention: construire l'igloo à proximité de la cabane de manière à pouvoir passer de l'un à l'autre à tout moment. Le lendemain, redescendre à raquettes ou à mini-skis jusqu'à une piste de luge, puis continuer en luge.

Photo: Ti-Press

mobile cahier pratique

Partons à la découverte de la nature!

Sommaire

## Liste de contrôle anti-risques

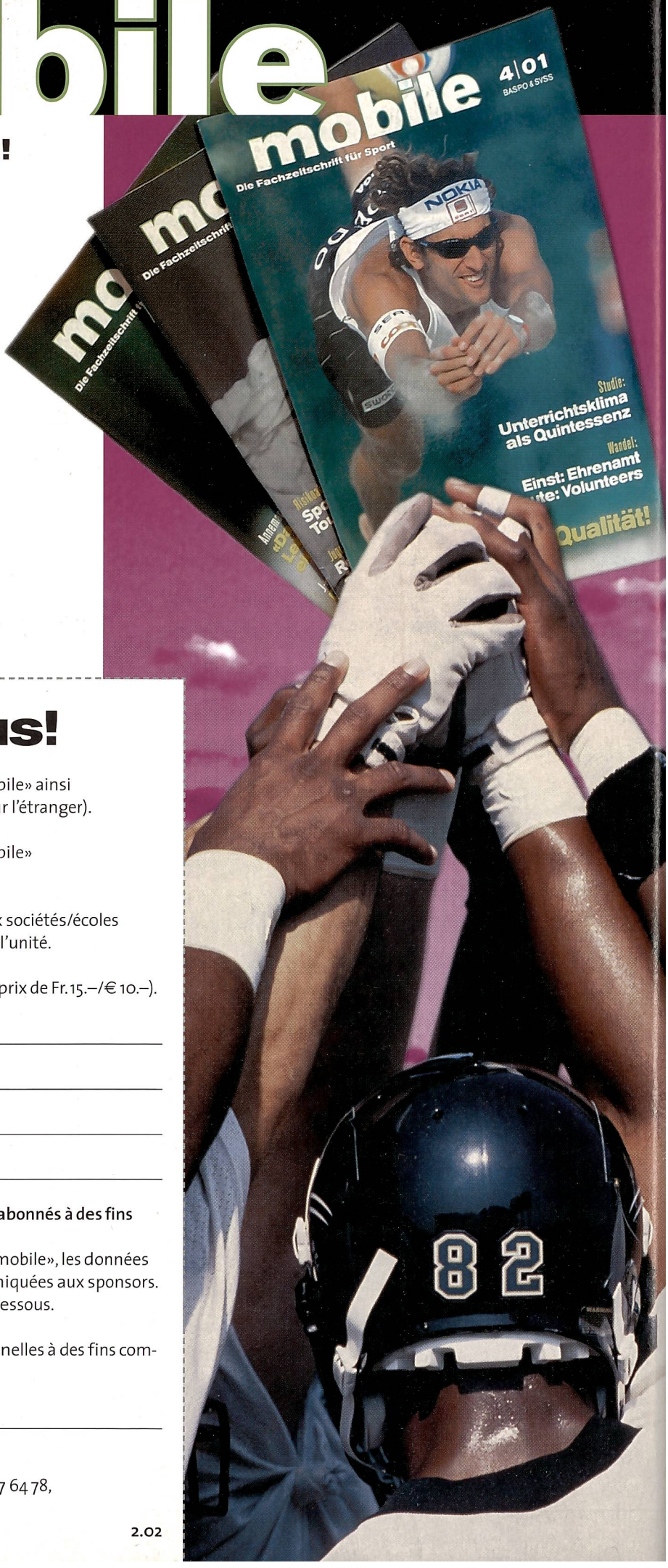
Qui entend nouveaux projets sportifs, suppose aussi nouveaux risques. Le cahier pratique de «mobile» 3/2001 consacré aux sports de plein air proposait outre de nombreuses activités, plein de petites astuces pour prévenir les dangers. Ce fascicule peut être soit chargé directement en format PDF sous mobile-sport.ch/les archives/mobile 3/01, soit commandé au prix de Fr. 2.50 (+ frais de port) à l'adresse suivante: Rédaction «mobile», OFSPO, 2532 Macolin. Téléphone 032 / 327 64 18, fax 032 / 327 64 78, e-mail: mobile@baspo.admin.ch.

# mobile

## La pratique avant tout!

## Nous vous offrons:

- Des formes de jeux et d'exercices pour varier l'entraînement d'endurance (mobile N° 3/02)
- Un recueil d'exercices méthodologiques pour améliorer la respiration et la concentration (mobile N° 4/02)
- Des formes d'échauffement pour une préparation optimale à l'entraînement et à la compétition (mobile N° 5/02)




## Abonnez-vous!

☐ Je souscris un abonnement annuel à la revue «mobile» ainsi qu'au mobile*club* (Fr. 50.– pour la Suisse, € 41.– pour l'étranger).

☐ Je souscris un abonnement annuel à la revue «mobile» (Fr. 35.– pour la Suisse, € 31.– pour l'étranger).

☐ Je souhaite profiter de l'offre spéciale destinée aux sociétés/écoles et je commande 5 abonnements groupés à Fr. 30.– l'unité.

☐ J'aimerais un abonnement à l'essai (3 numéros au prix de Fr. 15.–/€ 10.–).

Nom/prénom _____

Adresse _____

NPA/localité _____

Téléphone _____ Fax _____

**Utilisation des données personnelles concernant les abonnés à des fins commerciales**
Dans le cadre du concept de sponsoring de la revue «mobile», les données personnelles concernant les abonnés seront communiquées aux sponsors. Si vous ne le souhaitez pas, veuillez cocher la case ci-dessous.

☐ Je ne veux pas que l'on utilise mes données personnelles à des fins commerciales.

Date et signature _____

A adresser par poste ou par fax à:
Rédaction «mobile», OFSPO, 2532 Macolin. Fax 032/327 64 78,
www.mobile-sport.ch

2.02